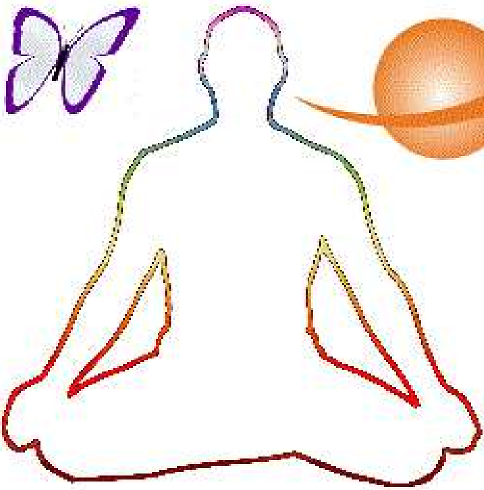


مراقبے کی حقیقت



Real meaning of Meditation



مرتبہ
ریاض مسعود



بِسْمِ اللّٰهِ

الرَّحْمٰنِ

الرَّحِيْمِ

سُبۡحٰنَکَ لَا عِلۡمَ لَنَاۤ

اِلَّا مَا عَلَّمۡتَنَا ؕ اِنَّکَ

اَنۡتَ الۡعَلِیۡمُ الۡحَکِیۡمُ

تو پاک ہے جتنا علم تو نے ہمیں بخشا

ہے اسکے سوا ہمیں کچھ معلوم نہیں

بیشک تو دانا ہے حکمت والا ہے۔

اَللّٰھُمَ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ

اے اللہ میں تجھ سے مانگتا ہوں

رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا

اے پروردگار

میرے علم میں اضافہ کر

مراقبے کے معنی ایک دوسرے کو دیکھنا' یعنی یہ خیال رہنا کہ اللہ تعالی مجھ کو دیکھتا ہے اور میں اسکو دیکھتا ہوں۔ (حضرت محاسبی) مراقبہ کا شروع یہ ہے کہ دل پروردگار کا علم اور قرب حاصل ہونا چاہیے۔ (حضرت مرتعش) مراقبہ یہ ہے کہ ہر لحظہ ہر کلمے پر غیب کے ملاحظے کیلئے باطن کی رعایت رکھے۔ (حضرت ترمذی) اپنا مراقبہ ایسے شخص کیلئے کر کہ جس کی نظر سے تو غائب نہ ہو اور شکر ایسے کا کر کہ جس کی نعمتیں تجھ سے منقطع نہ ہوں اور اطاعت ایسے کی کر کہ جس سے تو مستغنی نہیں اور خضوع اس شخص کے لئے کر کہ جس کی ملک اور سلطنت سے تو نہ نکلے۔ (حضرت سفیان ثوری) ایسے شخص کا مراقبہ اپنے اوپر لازم کرو جس سے کوئی خفیہ امر پوشیدہ نہیں اور ایسی ذات سے توقع رکھو جو وفا کا مالک ہے اور ایسے شخص سے خوف رکھو جو عقوبت کا مالک ہے۔ مراقبے کی حقیقت یہ ہے کہ رقیب کا لحاظ کرنا اور اپنی توجہ اس کی طرف پھیرنا۔ اہل تصوف کے نزدیک مراقبہ وہ قلبی حالت ہے جو ایک قسم کی معرفت سے حاصل ہوتی ہے۔ اس حالت سے کچھ اعمال اعضاء میں اور کچھ اعمال دل میں پیدا ہوتے ہیں۔ پس حالت تو یہ ہے کہ قلب کا رقیب کو دیکھتے رہنا اور اس کی طرف مشغول اور ملتفت رہنا اور اسی کو ملاحظہ اور متوجہ ہونا۔ مراقبہ کا پہلا درجہ صدیقین کا ہے جو تعظیم اور بڑائی کیلئے ہوتا ہے اور اس کی کیفیت یہ ہے کہ دل اس

جلال کے ملاحظے میں ڈوب جاتا ہے۔ حضرت شبلی رحمتہ اللہ تعالی سے کسی نے پوچھا کہ آپ نے یہ مراقبہ اور سکون کہاں سے سیکھا ہے' انھوں نے فرمایا میں نے یہ طریقہ اس بلی سے سیکھا ہے کیونکہ جب وہ شکار کیلئے بلوں کے پاس گھات لگا کر بیٹھتی تھی تو اپنا بال تک نہیں ہلاتی تھی۔ مراقبہ میں دوسرا درجہ پرہیز گاروں کا ہے' یہ وہ لوگ ہیں کہ ان کے دلوں پر یقین کے ساتھ یہ بات غالب ہے کہ اللہ تعالی ہمارے ظاہر اور باطن سے مطلع ہے مگر جلال کے ملاحظہ نے انہیں مدہوش نہیں کیا بلکہ حد اعتدال پر ان کے دل باقی رہے اور انکے دل میں اس بات کی بھی گنجائش نہیں رہی کہ احوال و اعمال پر التفات کریں۔

ہم جو کچھ بھی کر رہے ہیں سب عارضی ہے۔ سب کچھ ایک وقت کے بعد ضائع ہو جاتا ہے۔ تو سوال یہ ہے کہ ہم کیوں کر رہے ہیں؟۔ چیزوں کا عارضی ہونا مسئلہ نہیں ہے، خوشی کا عارضی ہونا مسئلہ نہیں ہے، آم کا میٹھا ہونا مسئلہ نہیں ہے، اس میٹھے پن سے منسلک (Attach) ہونا مسئلہ ہے۔ یہ امید کرنا کہ وہ میٹھا پن چوبیس گھنٹے بنا رہے۔ یہ مسئلہ ہے۔ آم آیا اور گیا تو تب کوئی مسئلہ نہیں۔ اچھا وقت آیا، برا وقت آیا اور گیا۔ کوئی مسئلہ نہیں۔ اب آگے بڑھتے ہیں۔ جب بھی ہم کسی کو دیکھتے ہیں تو اگر آپ مذکر (Male) ہیں تو آپ کا دھیان مونث (Female) کی

طرف اور اگر آپ فی میل ہیں تو آپ کا دھیان میل کی طرف چلا جاتا ہے۔ اس موقع پر رویہ بدل جاتا ہے، گفتگو بدل جاتی ہے بلکہ سب کچھ بدل جاتا ہے۔ تو سوال یہ ہے کہ ہم جنس مخالف کو کیوں دیکھتے ہیں؟۔ کیا یہ قدرتی فعل ہے یا اختیاری فعل ہے۔ مثلاً اگر آپ کو کسی نے چھوا یعنی ٹچ (Tuch) کیا،،، چھونا تو چھونا ہے۔ چھونے میں نہ سکھ ہے نہ دکھ ہے۔ یہی ٹچ اگر کسی چھپکلی کا ہو تو کیا ہوگا؟۔ اب غور کرو اور دیکھو کہ نہ چھونا گندہ ہے، نہ چھپکلی گندی ہے، صرف آپ کے ذہن میں اس کا تصور گندہ ہے اس لئے اس کے چھونے سے آپ کو کراہت محسوس ہوئی۔ اب اگر آپ سو رہے ہو تو اس وقت اگر آپ پر سے دس چھپکلیاں بھی گزر جائیں تو آپکو پتہ بھی نہیں چلے گا۔ اور اگر اسی وقت آپ کو آپ کے کسی پسندیدہ شخص نے چھولیا تو آپ خوشی سے جھوم جاؤ گے۔ تو آپ کے یہ سب حالات کیسے بدلے ہیں، یہ سب کے سب آپ کی سوسائٹی اور دنیا نے بدلے ہیں۔ اس حالت (Condition) کو کون توڑے گا۔ کیا سوسائٹی توڑے گی؟ جس نے یہ حالت / کنڈیشن خود بنائی ہے،،،، آپ کو خود توڑنی پڑے گی۔ ان سب کو جاننا پڑے گا، دیکھنا پڑے گا ان پورے کے پورے محرکات کو۔ جس وقت آپ پر خواہشات حاوی ہو رہے ہوتے ہیں اس وقت ملاحظہ کرو کہ خواہش کیسے پیدا ہوتی ہے، کہاں سے آتی ہے، کہاں پر

جاتی ہے۔ جب آپ کو کچھ نظر آتا ہے۔ دیکھنے میں کوئی اچھا یا برا نہیں ہے، دیکھنے سے متعلق جو کہانی آپ نے اپنے ذہن میں بنائی ہے اس کی وجہ سے آپ خوش ہو رہے ہو یا پریشان ہو رہے ہو۔ جو چیزیں ہمیں اچھی لگتی ہیں، ضروری نہیں کہ وہ اچھی ہی ہوں۔ اور جو چیزیں ہمیں بری لگتی ہیں، ضروری تو نہیں کہ وہ بری ہی ہوں۔ ہمارے لئے سب سے زیادہ کراہت والی کیا چیز ہے؟،،، (Potty) پوٹی یا پاخانہ، لیکن یہ بھی ایک جانور (Pet) سور کی مرغوب غذا ہے۔ سوچو اگر آپ اس جانور کی جگہ ہوتے تو یہی ناپسندیدہ چیز آپ کی مرغوب غذا بن جائے گی۔ ثابت یہ ہوا کہ اچھی یا بری چیز کا تصور صرف آپ کا ذہن کرتا ہے اور سوسائٹی کراتی ہے۔ اچھی اور بری چیزیں بدل رہی ہیں۔ یہ دنیا بدل رہی ہے، چہرے بدل رہے ہیں، حالات بدل رہے، واقعات بدل رہے ہیں، اس بدلتی دنیا میں کچھ ایسا ہے جو نہیں بدل رہا۔ ،،،،،، اور وہ آپ ہیں۔

اس بات کو سمجھو کہ جب ہمارا وقت اچھا ہوتا ہے، تب تو ہم مست ہوتے ہیں اور جب وقت برا ہوتا ہے تو ہم بالکل اور طرح کا رویہ اختیار کرتے ہیں، غم کا اظہار کرتے ہیں، شکوہ کرتے ہیں کہ میرے ساتھ ہی ایسا کیوں ہو رہا ہے؟۔ اور جب اچھا ہو رہا ہوتا ہے، تب ہم اس کو اپنا حق سمجھتے ہیں اور اس پر کوئی اظہار نہیں

کرتے۔ ہوش کب آتا ہے جب کوئی دکھ آتا ہے۔ بصورت دیگر یہ خواب سالوں چلتا ہے، اور ٹوٹتا کب ہے، جب اچانک کوئی حادثہ پیش آئے۔ خواب سے انسان تب جاگتا ہے جب اس کے ساتھ کچھ برا ہوتا ہے۔ اب گڑبڑ کیا ہے یہاں پر؟۔ جب ہمارا وقت اچھا ہوتا ہے تو اس وقتی خوشی کیلئے ہم سب کچھ بھول جاتے ہیں اور اس میں اتنے محو ہو جاتے ہیں کہ ہم آنے والے وقت بارے سوچتے ہی نہیں۔ اگر زندگی ٹھیک چل رہی ہے تو سوچنا کس بات کا؟،،،، اور جب زندگی خراب چلے تو کیا اس حالت میں یعنی پریشانی میں کوئی بات سمجھ آئے گی؟۔ تو جو سکھ میں ہے وہ ان باتوں کو سمجھنا نہیں چاہتا، سوچنا نہیں چاہتا۔ سکھ میں ہم سمجھنا نہیں چاہتے اور دکھ میں ہم سمجھ نہیں سکتے۔ تو سمجھو گے کب؟۔ اب سوچو کہ اگر آپ کے جسم میں کوئی ناقابل برداشت درد ہو رہا ہے تو آپ کو اس وقت کوئی بات سمجھ آئے گی کیا؟۔ اسی طرح اگر آپ کے گھر میں کسی عزیز کی فوتگی ہو جائے تو اس غم کی حالت میں آپ کو کوئی بات سمجھ آئے گی کیا؟۔ بار بار اس فوت ہونے والے کا خیال آئے گا، آپ کا سارا دھیان وہاں پر ہو گا،،،،،، اور جب آپ کو صبر آ جائے گا، دکھ دور ہو جائے گا تو آپ کو سکون آ جائے گا۔ سکھ اور دکھ دونوں ہی دھوکہ (Trap) ہیں اور ان کو سمجھ جانا ہی سمجھداری ہے کہ درد اور خوشی (Pain & Pleaser) میں کوئی فرق نہیں۔

دونوں ہی ایک دوسرے کا پیچھا کرتے ہیں بالکل اس کتے کی طرح جو اپنی دُم کو پکڑنے کیلئے اس کے پیچھے گول ہی گول گھومے چلے جاتا ہے اور خوش ہوتا ہے لیکن اپنی دُم کو پکڑ نہیں پاتا، اور کبھی بھی پکڑ نہیں پائے گا جب تک اس کھیل کو سمجھے گا نہیں ۔تو سمجھنا کب ہے،،،،،،سکھ میں۔

یہ جو وقت ہے، اپنی ذہانت بڑھانے کا وقت ہے اور اس کو ہم نے لگا دیا مزہ لینے میں جس سے ذہن ڈل ہو گیا۔ مزے میں کیا ہوتا ہے؟۔ دماغ ڈل ہو جاتا ہے۔ آجکل مزے کا کیا مطلب لیا جاتا ہے، شادی کرو ہنی مون پر جاؤ، اور بچے پیدا کرو۔ کیا یہ مزے کا ترجمہ ہے؟۔ کھاؤ جانوروں کی طرح، کیا اسے مزہ کہتے ہیں ۔اس طرح یہی مزہ بعد میں سزا بنتا ہے۔ نشہ کرنے کو بھی مزے میں شمار کیا جاتا ہے ۔آپ میں سے اگر کوئی پی نہیں رہا، نشہ نہیں کر رہا تو جی کیوں رہا۔

مراقبے کی ایک دلچسپ قسم نوٹ فرمائیں۔ کہ کبھی، جو سب سے بڑی خواہش کی حالت ہوتی ہے اس وقت اپنی حالت کو نوٹ کرنا کہ آپ کا دھیان آپ کے بس میں ہوتا ہے یا نہیں۔ وہ خواہش اسطرح آپ کو اپنے بس میں کر لیتی ہے کہ آپ کو اس وقت کوئی ہوش ہی نہیں رہتا۔ ان سب باتوں کی سمجھ پانا ہی ذہانت ہے ۔ایک ذہانت ہے باہر کی دنیا کی یہاں اس کی بات نہیں کی جا رہی۔ ایک سائنس

ہے باہر کی دنیا کی اور یہ بھی سائنس ہے اندر کی دنیا کی۔ دونوں میں فرق کیا ہے؟۔ وہاں ہم اپنے دماغ کو، اپنی ذہانت کو اس چیز کو سمجھنے کیلئے لگا رہے ہیں یہ چیز کیا ہے، اس کا رنگ کیا ہے، یہ کس سے بنا ہے، یہ سب سائنس ہے۔ اور ایک ہمارے اندر کی سائنس ہے جیسے مجھے سکھ کیسے ہوتا ہے، مجھے دکھ کیوں ہوتا ہے، کیا ایسا ہو سکتا ہے کہ مجھے سکھ ہی رہے دکھ کبھی نہ آئے۔ یہ سارے سوال آپ کو اندر لے جاتے ہیں، وہ والا اندر نہیں جو سب لوگ مراقبے میں سمجھتے ہیں۔ کہ آنکھ بند کر کے اندر جا کر روشنی دیکھی، یہ ہوا، وہ ہوا وغیرہ۔ یہ حقیقت میں اصل مراقبہ نہیں ہے۔ یہ تو تصوراتی مراقبہ (Imagenation) ہوا جو آپ نے سوچا وہ نظر آنے لگ گیا۔ جو بھی چیز جو آئی اور گئی، جسکو خود قیام نہیں، دوام نہیں، وہ آپ کو کیا خوشی دے گی؟۔ مثلاً مراقبہ میں آپ کو جو چیز نظر آئی وہ آپ کے لئے خوشی لائی لیکن اس کے جانے پر آپ پھر دکھی ہو گئے۔ تو آپ کا سکھ ہی آپ کے دکھ کی وجہ بنا۔ آپ کو مراقبے میں روشنی نظر آئی، آپ نے سمجھا کہ آپ مقصد میں کامیاب ہو گئے اسے کہتے ہیں (It is a projection of mind) اور آپ خوش ہو گئے۔ اب تین دن بعد وہ روشنی نظر آنی بند ہو گئی، اب کیا ہوگا کہ وہ روشنی جو تین دن کیلئے آپ کی خوشی کا باعث بنی اب آپ کے دکھ کی وجہ بن گئی۔ اس بات کو سمجھ لینا ہی ذہانت

ہے۔جب یہ بات سمجھ آ گئی تو آپ عارضی چیزوں سے منسلک (Attach) نہیں ہو گے۔اس میں کوئی مشکل بات نہیں ہے بلکہ یہ عام فہم ہے۔روحانیت بھی اسی عام فہم (CommenSence) کا نام ہے۔کہ جو نظر آ رہا ہے اسکو بالکل اسی طرح دیکھنا۔آنکھ بند کر کے کسی پر بھروسہ مت کرو، ہر بات کو سمجھنے کی کوشش کرو اور جب اس بات یا کام کی سمجھ آ جائے تو اس کو قبول کرو۔ ہر شخص اپنے تجربات کے مطابق اپنی زندگی کا علم رکھتا ہے اسی لئے تجربہ کار شخص کو عام آدمی پر ترجیح دی جاتی ہے۔زندگی کے ساتھ تجربات میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور پرانے علم کی جگہ نیا تجربہ یا علم لے لیتا ہے۔ہر تجربہ ایک نشہ ہے اور یہ ہر ایک کے ساتھ ہے۔یہاں اس بدلتی دنیا میں سب کچھ بدلتا رہتا ہے یہاں تک کہ ہماری زندگی بھی اور اس تغیر و تبدل کو ہی زندگی کہتے ہیں۔ہم اپنے آپ کو غیر منسلک (Detatch) کیسے کریں۔غیر منسلک کے معانی کیا ہیں؟۔اس کو سمجھو۔مثلاً اگر آپ کسی کرسی پر بیٹھو تو کیا آپ کو اس کرسی سے غیر منسلک ہونے کی ضرورت ہے۔اکثر غیر منسلک کا مطلب دور رہنا لیا جاتا ہے جبکہ ایسا نہیں ہے۔آپ اپنی زندگی میں جو رشتے رکھتے ہو ان کے پاس رہو، ان سے پیار کرو، ان پر قبضہ نہ کرو اور اس قبضہ نہ کرنے کو غیر منسلک ہونا کہا جائے گا۔

آگے بڑھتے ہیں کہ کونسا مراقبہ کیا جائے۔مراقبہ ہوتا کیا ہے؟،اس کا مطلب سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔آواز سے مراقبہ مراقبے کا حصہ ہے پر مراقبہ نہیں،تو پھر مراقبہ کیا ہے۔یہاں پر آپ کو مراقبے کا فارمولا بتاتے ہیں۔اگر آپ کو کوئی یہ کہے کہ 9=1+8 ہوتے ہیں،ایک اور صاحب کہتے ہیں کہ 9=2+7 ہوتے ہیں،دوسرا کہتا ہے کہ 9=3+6 ہوتے ہیں،تیسرا کہتا ہے 9=4+5 ہوتے ہیں،تو ان میں سے کون سا جواب یا فارمولا درست ہے،یہی الجھا دینے والی بات ہے۔جب سمجھ آجائے تو مراقبہ کا فارمولا مل جاتا ہے۔اس مثال سے جو بات واضح ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ آپ جو مرضی فارمولا اختیار کرو،جواب 9 ہی آئے گا۔اس طرح مراقبے کے بھی مختلف طریقے ہیں لیکن نتیجہ ایک ہی ہوتا ہے۔اس طرح آپ کو مراقبہ کرنے کے ہزاروں طریقے مل جائیں گے۔دنیا میں ایسی کوئی جگہ نہیں جہاں مراقبہ نہ کیا جاسکے۔ایسا کوئی وقت نہیں جب مراقبہ نہ کیا جا سکے۔ پسند اور ناپسند سے بھی آگے بڑھ جاؤ۔ایک ہے کہ مجھے مراقبہ پسند نہیں لیکن کر رہا ہوں کیونکہ لوگ کہتے ہیں کہ مراقبہ کرنا ٹھیک ہے،،،، بہت بڑا دھوکہ (Trap) ہے ،آپ کو تکلیف دے گا۔دوسرا یہ ہے کہ میں یہ مراقبہ کرتا ہوں کیونکہ میں اسے پسند کرتا ہوں یہ بھی اپنی جگہ بہت بڑا دھوکہ ہے۔مراقبہ مزے کیلئے نہیں ہے۔مزہ ہی

لینا ہے تو مراقبہ ہی کیوں کرنا ہے، جاؤ جا کر سو جاؤ، بڑا مزہ آئے گا۔ مراقبے میں لوگوں کو سب سے زیادہ مزہ پتہ ہے کس چیز میں آتا ہے۔ وہ مراقبے میں سو کر مزہ لیتا ہے۔ ایسے لوگوں کو اکثر یہ کہتے سنا ہے کہ جب میں مراقبہ کرتا ہوں تو درمیان میں ایک ایسی سٹیج آتی ہے کہ میں توجہ کر رہا ہوتا ہوں لیکن توجہ کر نہیں پا رہا ہوتا۔ تو یہ کیفیت صرف اس وقت ہوتی ہے جب وہ سو رہا ہوتا ہے۔ بالکل ایسے ہی جب آپ رات کو سوتے ہو اور صبح اٹھتے ہو، تازہ ہو جاتے ہو تو بھی بڑا مزہ آتا ہے۔ جب کوئی شخص نشہ کرتا ہے تو مست ہو کر لیٹا رہتا ہے تو بھی بڑا مزہ آتا ہے۔ جیسے ہی نشہ ٹوٹتا ہے تو بڑا دکھ ہوتا ہے۔ اسی طرح مراقبہ میں جب وہ نشہ یا وہ سٹیج ٹوٹتی ہے تو بڑا دکھ ہوتا ہے کہ ارے یہ میں کہاں سے آ گیا۔ تو خیالات کو ختم کرنا ہی مراقبہ ہے۔

Meditation is just a tool to creat the ground for deeper understanding.

The danger of meditation is that,you can use it to escape reality.

مراقبہ ایک ہتھیار (tool) ہے، اوزار ہے زندگی کو سمجھنے کا، خود کو سمجھنے کا، دنیا کو سمجھنے کا، دنیا کے ساتھ جو رشتہ ہے اس کو سمجھنے کا۔ اس سمجھ کو بڑھانے کیلئے توجہ کو

ایک جگہ پر ٹکانے کی ضرورت ہے۔ اگر توجہ ایک جگہ پر ٹکے گی تو ہی بات سمجھ آئے گی۔ اگر توجہ ٹکے گی نہیں تو سمجھو گے کیسے۔ اگر توجہ بار بار بھٹک رہی ہے تو مراقبہ حتمی بات (End gool) نہیں ہے۔ حتمی بات اپنی سمجھ (Understanding) کو بڑھانا ہے۔ ہم مراقبے کو حقیقت سے بھاگنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ مراقبہ سیکھنے کے بعد اسکو اپنی زندگی کے ہر عمل پر لاگو کرنا ہماری زندگی کا آخری مقصد ہونا چاہیے۔ اس سے ہم اپنی زندگی کو بہتر کیسے بنا سکتے ہیں۔ اگر آج ہمیں پیسے کی ضرورت ہے تو یہ سمجھنا کہ ہم پیسہ کیسے کما سکتے ہیں۔ ہم اپنے تعلقات دوسروں سے کیسے بہتر بنا سکتے ہیں۔ اپنے خیالات کو کنٹرول کیسے کیا جا سکتا ہے۔ حقیقت کو دیکھنے کا نام مراقبہ ہے۔ جو ہے اور جو نہیں ہے اس کو جاننے کا نام مراقبہ ہے۔ اور جو ان دونوں کے درمیان ہے اسکو جاننے کا نام مراقبہ ہے۔ میں ہوں تب ہی تو آپ کو دیکھ پا رہا ہوں، یہ جاننا مراقبہ ہے۔ میں کیا ہوں اور کیا نہیں ہوں، ان دونوں پہلوں کو باریکی سے جاننا اور سمجھنا مراقبہ کا حاصل ہے۔ مطلب مراقبہ اوزار (Tool) ہے اپنی سمجھ کو بڑھانے کا۔

اب دیکھتے ہیں کہ مراقبے کو کرنے کے کون کون سے طریقے ہیں۔ مراقبہ کرنے کے دو طریقے ہیں۔ ایک ہے متحرک (Active) یعنی ایکٹو اور دوسرا ہے غیر متحرک (Passive) پیسو۔ متحرک یا ایکٹو مراقبے کا مطلب ہے کہ آپ جو

کچھ بھی کرر ہے ہو دھیان اور توجہ سے کرر ہے ہو مطلب آپ کا دھیان یا توجہ مکمل طور پر اس کام پر ہے جو آپ کرر ہے ہو۔اور اگر،،،،،،آپ کر کچھ اور ر ہے ہو اور سوچ کچھ اور ر ہے ہو تو اسکا مطلب آپ مراقبہ نہیں کرر ہے ہو بلکہ آپ خواب کی دنیا میں ہو۔اور اگر جو آپ کرر ہے ہو پوری توجہ سے کرر ہے ہو، پیار سے کرر ہے ہو، اسی کام کے بارے سوچ رہے ہو، لگن سے کرر ہے ہو، اپنی ایمانداری سے کر رہے ہو، محو ہو کر کرر ہے ہو تو یہ کیا ہے؟۔یہی تو مراقبہ ہے،،،،اب بتائیں کہ ایسا کون سا کام ہے جو مراقبہ نہیں ہے۔کسی بھی کام کو توجہ سے کرنا مراقبہ ہے۔اور توجہ سے نہ کرنا مراقبہ نہیں۔جب کر کچھ اور ر ہے ہو اور سوچ کچھ اور ر ہے ہو تو اس وقت ہماری طاقت نہ یہاں ہے نہ وہاں ہے۔یہاں یا تو اپنی توجہ کو موڑ دو اپنی سوچ کی طرف، سوچنے کے وقت صرف سوچنا ہے۔سوچ آپ ماضی کے بارے میں ہو لیکن سوچ حال میں رہے ہو،،،،،یہ مراقبہ نہیں ہے۔بلکہ حال کے بارے میں سوچنا اور حال ہی میں سوچنا مراقبہ ہے۔سوچنا ہے تو ٹھہر کر جم کر سوچنا ہے، غصہ کرنا ہے تو توجہ سے غور کر کے کرنا ہے۔آپ توجہ سے غصہ نہیں کرتے اس لئے غصہ آتا ہے۔توجہ سے دھیان سے غصہ کرو آئے گا ہی نہیں۔توجہ سے کسی سے نفرت کر کے دیکھو، آپ نہیں کر پاؤ گے۔انجانے میں کر سکتے ہو۔توجہ سے آگ میں ہاتھ ڈالو

نہیں جائے گا،غلطی سے جا سکتا ہے۔توجہ کرنے سے آپ اصل معاملات کو سمجھ جاؤ گے اور نقصان سے بچ جاؤ گے۔اس توجہ اور سمجھداری کو پانا ہی مراقبہ کا حاصل ہے۔

غیر متحرک (Passive) مراقبہ میں کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔توجہ سے جو ہے اسکو دیکھنا کچھ کئے بغیر غیر متحرک مراقبہ کہلاتا ہے۔کسی بھی چیز کو دیکھنے کیلئے کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔،اسطرح سننا،،سننے کے لئے بھی کچھ کرنے کی ضرورت نہیں،آواز آرہی ہے اور آپ سن رہے ہو۔آپ نے کچھ نہیں کیا۔تو یہ کیا ہے؟،،،،غیر متحرک مراقبہ،،،۔ایک یہ ہے کہ میں نے آنکھ بند کی اور بھنووں کے درمیان روشنی دیکھنے کی کوشش کر رہا ہوں نظر نہیں آرہی،نظر اندھیرا آرہا ہے،،کوشش کیا کر رہا ہوں دیکھنے کی؟۔روشنی۔۔۔یہی تو ہے ہماری زندگی کا اصل مسئلہ کہ ہے کچھ اور،دیکھنا چاہ رہا ہے کچھ اور۔۔۔۔تو جو ہے وہ کسی کو نہیں چاہیے،اور جو نہیں ہے اس کے پیچھے بھاگے چلے جا رہے ہیں۔مسئلہ کیا ہے؟۔کرنا سے مراد کچھ حرکت کرنا کو کرنا ہی کہیں گے اور جاننا کا مطلب کیا ہوا،جو موجود ہے اس کو جاننا۔کتنا آسان ہے مراقبہ۔تو مراقبہ کیا ہے؟۔کہ آپ نے آنکھ بند کی۔آپ کو کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہیں،اندھیرا نظر آرہا ہے۔جانتے ہو کہ اندھیرا نظر آرہا ہے۔تو اس اصل کو جاننے کا نام ہی مراقبہ ہے۔سانس چل رہی

ہے، سانس کو آپ چلا نہیں رہے ہو، چلاو گے تو کیا ہو گا،، پرانا یام یعنی سانس کی مشق اور یہ پھر کرنے کے زمرے میں آ گیا جبکہ کرنا نہیں ہے۔ سانس چل رہی ہے، آپ جان رہے ہو کہ سانس چل رہی ہے، یہ کیا ہے،، مراقبہ ہے۔ آواز آرہی ہے، کونسی آرہی ہے، سانس کی آرہی ہے یا دل کی آرہی ہے۔ تو جو ہو رہا ہے اس کو جاننا ہے اور یہی مراقبہ ہے۔ لیکن آپ آنکھ بند کر کے، کانوں میں پلگ لگا کر اس بات کو تلاش کر رہے ہو کہ وہ والی آواز کیوں نہیں آرہی، آپ اس آواز کو ڈھونڈنے کی کوشش کر رہے ہو۔،،، تو یہ نہیں کرنا،،،،۔ کوئی آواز آ گئی تو جان لیا اور اگر چلی گئی تو چلی گئی، کوئی اور آواز آ گئی، اس کو جان لیا، توجہ ہٹ گئی کسی اور خیال پر چلی گئی، جانے دو، جان لیا کہ توجہ خیال پر چلی گئی۔ آپ کی آنکھیں بند ہیں آپ کو کسی چیز نے چھوا، آپ کو پتہ چل گیا، یہ مراقبہ ہے۔،،، اور اگر آپ کو کسی نے چھوا اور آپ کو پتہ نہیں چلا تو آپ ہو کر بھی نہیں ہو یعنی خوابوں کی دنیا میں ہو۔ چلے جا رہے ہو، چلے جا رہے ہو، ہوش ہی نہیں ہے۔،،، ہوش ہی مراقبہ ہے۔ ہوش میں رہ کر کام کرنا، ہوش میں رہ کر دیکھنا، ہوش میں رہ کر سننا، ہوش میں رہ کر سونگھنا، ہوش میں رہ کر چھونا، ہوش میں رہ کر سب کچھ کرنے کو ہی مراقبہ کہتے ہیں۔ ہوش میں نہ رہنے کو کیا کہتے ہیں؟۔،، بے ہوشی،،۔ روحانیت کی دنیا میں ایک علم ہے جس کو جاگنے

(Awakining) کا علم کہتے ہیں۔اس کا مطلب بھی یہی ہے کہ جو پوری طرح سے جاگ گیا ہو اور ہر طرح سے جاگ گیا ہو، توجہ کرنی نہیں،،، توجہ دینی ہے۔

ایکٹو مراقبے کا مقصد کیا ہے؟۔اسکا استعمال کیا ہے؟۔ایکٹو مراقبے سے آپ کی زندگی کے سارے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔،،،کتنا آسان ہے۔۔آپکو پیسا چاہیے، یہ مسئلہ ہے کہ آپ کو پیسا چاہیے، آپ کیلئے، آپ کے خاندان کیلئے۔ یہ مسئلہ کب حل ہوگا؟۔جب آپ توجہ سے دھیان سے اپنے کام کو کرو گے۔اگر طالبعلم ہو تو مسئلہ کب حل ہوگا جب توجہ سے پڑھو گے۔ایکٹو مراقبے کا رول ہے اپنی زندگی کو پُرامن بنانے کیلئے، اپنی زندگی کی تمام ضرورتوں کو پورا کرنے کیلئے۔تو پھر ان سب کو حاصل کرنے کیلئے ایکٹو مراقبہ کو استعمال میں لا کر دیکھو۔کام کرو، کھل کر کرو، پوری طاقت سے کرو۔اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ اگر ایکٹو مراقبہ سے ہی ہماری زندگی کے سارے مسائل کا حل ہو سکتے ہیں تو پھر غیر متحرک (Passive) مراقبے کی کیا ضرورت ہے۔تو سنیں۔ایکٹو مراقبے میں جب آپ کوئی کام کرتے ہو تو کام کرنے کے بعد تھک جاتے ہو۔فرض کرو کہ آپ پڑھ رہے تھے۔آپ پچھلے پانچ گھنٹوں سے پڑھ رہے ہو اور تھک گئے ہو تو آپ نے کیا کیا؟۔تھوڑی دیر کیلئے آپ نے ہتھیار ڈال دیے۔آرام سے بیٹھ گئے اور صرف جاننا شروع کر دیا

تو اس ستانے سے کیا ہوا؟۔ کہ آپ کی قوت دوبارہ بحال ہوگئی۔ جو چل رہا ہے چلنے دو اسے سوچنا نہیں۔ لیکن جو سوچ چل رہی ہے اس کو صرف جاننا ہے اور اسکے بعد اپنا دھیان اپنی توجہ سانس پر لے آؤ، جو ہے اس پر لے آؤ۔ مطلب آپ نے کیا کیا، خیال کو روکا نہیں بلکہ چلنے دیا۔ آپ اس خیال کو چلانے کیلئے کوئی ساتھ نہیں دے رہے، آپ نے صرف خود کو اس سے الگ کر دیا۔ خیال کو روکنا یا غائب کرنا مراقبے کا مقصد نہیں ہے۔ توجہ کرو دونوں طرح کی، متحرک بھی اور غیر متحرک بھی۔ غیر متحرک اس لئے کہ جس سے متحرک ہو پاؤ اور متحرک اس لئے کہ آپ متحرک ہو کر ان تین چیزوں (صحت، دولت اور خوشی) کی طرف اپنی توجہ کر سکو۔ آپ کے پاس نہ صحت ہے، نہ دولت ہے، خوشی بھی ہے تو کھوکھلی ہے، عارضی ہے، کسی نہ کسی چیز پر منحصر ہے۔ اور ایسا آدمی آگے کہاں جائے گا۔ کہاں وہ سیلف انکوائری کے چکروں میں پڑے گا، کہاں آپ کے پاس اتنی فرصت ہے یہ سوچنے کی کہ میں کون ہوں۔ یہ سوال (Important) اہم تو ہے لیکن (Urgent) ضروری نہیں۔ اسلئے جو کام ضروری ہے پہلے اس کو ختم کرو تا کہ آپکی توجہ اس طرف جا سکے جو اہم ہے۔ اور سب سے اہم مقصد کیا ہے؟۔ یہ جاننا کہ آپ ہی وہ ہو (I am that) یہ ملا آپکو زندگی کا مقصد، وجہ مل گئی صحت حاصل کرنے کی، اس

پر کام کرنے کی۔ کیونکہ جب تک آپکا جسم صحیح نہیں ہوگا، آپکا دماغ کیسے صحیح کام کرے گا، جسم درست دماغ درست۔ وجہ مل گئی پیسا کمانے کی، کیونکہ اس پیسے سے پوری ہوں گی آپ کے خاندان کی بنیادی ضروریات تاکہ خاندان والے آپکو تنگ نہ کریں۔ ہر چیز کی ضرورت کو سمجھتے چلے جاؤ، جب یہ سب چیزیں آپکو مل جائیں گی تو آپ پھر ایک مغالطے میں پڑ جاؤ گے۔ یہاں آپ کو بتاتے ہیں کہ دھوکہ (Trap) کس جگہ آئے گا۔ ابھی آپ تصور کر رہے ہو کہ مراقبہ یا توجہ کی وجہ سے آپکی صحت بالکل درست ہوگئی، آپکے پاس پیسا بھی آ گیا، آپ کے پاس خوشیاں بھی آ گئیں، اب آپ کیا کرو گے،،، کسی سے بندھ (Attach) جاؤ گے، جڑ جاؤ گے۔ اس وقت آپ یہ ساری باتیں بھول جاؤ گے، آپ کھو گے ہو گیا سب، اب باقی سب باتیں بیکار ہیں، کچھ نہیں ہے۔،، مگر جیسے ہی کوئی پریشانی آئے گی، پھر ڈھیلی چھوڑ کر بیٹھ جاؤ گے کہ یہ کیا ہو گیا؟۔ اس سے آگے کیا ہے۔۔،،۔۔ وہی مراقبہ۔ جب آپکو یہ تینوں چیزیں مل جائیں گی تو آپ اس مراقبے سے منسلک ہو جاؤ گے، مطلب کیا؟۔ مراقبہ میں آپ کو مزہ آنے لگ جائے گا آپ اس مراقبے سے منسلک (Attach) ہو جاؤ گے۔ اور آپ کو کرنا کیا ہے؟۔ اس منسلک پن یعنی (Attachment) کو چھوڑنا ہے اور اپنی توجہ کو واپس سانس پر لانا ہے۔

انسان کے پانچ حواس (Senses) ہیں، دیکھنا، سونگھنا، چکھنا، سننا اور چھونا۔ ہم سب لہروں (Ways) کی دنیا میں رہ رہے ہیں، جب کوئی لہر ہمیں کان میں محسوس ہو تو اسے ہم سننا کہتے ہیں، اور جب یہی لہر ہم آنکھ سے محسوس کریں تو اسے دیکھنا کہتے ہیں، اسی طرح ان تمام محسوسات کو حواس کا نام دیا جاتا ہے۔ سب سے بڑا عنصر (Element) ہمارے اندر ہمارا جسم ہے تو اسی سے شروع کرتے ہیں۔ بغیر محسوسات ہمارا جسم کیا ہے؟۔ اس جسم سے اگر کوئی ایک حس نکال دی جائے تو ایسے جسم کو کیا کہیں گے؟۔ بے حس جسم یا پتھر کا ٹکڑا۔ ان تمام حواس کا جائزہ لینے کیلئے انکو محسوس کرنے کیلئے آپ کے پاس ان تینوں چیزوں (صحت، دولت اور خوشی) کا ہونا ضروری ہے۔ یہاں پر آپ کی سمجھ کا لیول اسطرح ہونا چاہیے کہ میں کسطرح دیکھتا ہوں، کس کو دیکھتا ہوں، کیوں دیکھتا ہوں، اس دیکھنے سے کیا ہوتا ہے۔ یہ پوری کی پوری حرکات کیا ہیں؟۔ اس کو ہم سمجھتے چلے جائیں گے کہ میں نے دیکھا کسی چیز کو۔ رابطہ ہوا۔ یا کسی آواز کو سنا، اس کے متعلق ایک نام ہمارے دماغ میں آ گیا کہ یہ اس چیز کی ہے اور اس کی ایک شکل ہمارے دماغ میں بن گئی، اس سے متعلق ایک کہانی (جو پہلے سے ہمارے دماغ میں موجود ہے) کے ذریعے اس کا ملاحظہ کر رہے ہیں۔،،، تو، نہ تو وہ آواز سچ ہے، نہ وہ کہانی سچ ہے، صرف اور

صرف جو آپ کو نظر آ رہا ہے وہ سچ ہے۔ اسکو اپنے حواس پر قابو پانا بھی کہتے ہیں۔ تو آپ کو اپنے حواس کا گہرائی سے مطالعہ کرنا ہے، تجزیہ کرنا ہے اور یہیں پر بس نہیں (It is not an end) اس سے آگے بھی بہت کچھ ہے اور بہت سی چیزیں، بہت سے عوامل آپس میں جڑے ہوئے ہیں، ان کو سمجھنا ہے۔ یہ نہیں ہے کہ جسم حواس سے الگ ہے، سب کچھ آپس میں جڑا ہوا ہے۔ میرے جذبات کیا ہیں؟۔ اب دیکھو کتنی باریک انکوائری ہے، میرے محسوسات (Feeling) کیا ہیں، یہ کونسی چیز ہے جو میں چاہتا کچھ اور ہوں لیکن یہ میرے جسم سے کرواتی کچھ اور ہے۔ میں تو غلام ہوں ان محسوسات (Feelings) کا، جذبات (Emotions) کا، نہ چاہتے ہوئے بھی مجھ سے سارے غلط کام کرواتی ہے، مجھے ہر جگہ نیچے گراتی ہی چلی جا رہی ہے،، کون؟۔ میرے محسوسات میرے جذبات۔ اس کو من بھی کہتے ہیں۔ پہلے آپ نے حسوں کا مطالعہ کیا، یعنی محسوسات کو جانا، پھر من کو جانا، یہ محسوسات کب پیدا ہوتے ہیں، یہ جذبات کیسے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کو اس طرح کہتے ہیں۔ (You get into emotion because of feeling) آپ طاقت ہو، انرجی ہو اور ان محسوسات کی وجہ سے جذبات بن جاتے ہو۔ محسوسات اٹھتے ہیں تو جذبات خودبخود اٹھ جاتے ہیں، اور یہ سب کچھ خودبخود

ہونے لگ جاتا ہے، ہم کچھ نہیں کر پا رہے ہوتے، اب سوچو ان محسوسات اور جذبات کا مطالعہ کرنے کیلئے کتنا پُر امن ذہن چاہیے، کیسا دماغ چاہیے، کیسی ذہانت چاہیے۔ وہ ذہانت کہاں سے آئے گی۔ اپنے محسوسات اور جذبات کو جانچنے کیلئے ذہانت کہاں سے آئے گی۔ یہ جو کام آپ نے دنیا میں کئے ہیں، یہی آپ کی ذہانت کی جانچ ہے۔ اگر کوئی آدمی اس دنیا میں اپنی ذہانت سے اچھے کام کرسکتا ہے تو وہی آدمی اپنی ذہانت سے اپنے کاروبار کو بھی ترقی دے سکتا ہے۔ وہ اپنی اس ذہانت سے بہتر رشتے بھی استوار کرسکتا ہے، وہ ذہانت سے اپنی سوچ اور نظریے کو بھی چلا سکتا ہے۔ اور جو آدمی اپنی ذہانت سے اپنی صحت کو برقرار نہیں رکھ پا رہا وہ دیگر معاملات کو کیا دیکھ سکے گا۔ ان تمام معاملات کو دیکھنے سے مراد آنکھ کھول کر دیکھنا نہیں بلکہ صرف جاننا ہے۔ کسی بھی چیز کو اچھی طرح جان لینے کا نام ذہانت ہے۔ کسی بات کا بولنا صرف محسوسات ہے کیونکہ یہ عارضی ہے اور کسی چیز کو جان لینا ذہانت ہے۔ اپنے حواس کی ایک ایک حرکت کو جاننا ہی اصل ذہانت ہے۔ یہ خواہش تھی جہاں سے خیال نے جنم لیا، ان خیالوں کی وجہ سے یہ محسوس ہوا، اس محسوس ہونے سے جذبات پیدا ہو رہے ہیں، اس جسم کو بے بس کرنے کیلئے حرکت کر رہا ہے۔ کیا میں ان محرکات کو جان سکتا ہوں؟۔ بغیر کوئی حرکت کئے ۔ جب ہم

نے باریکی سے سب جاننا شروع کردیا تو خود بخود ایک سوال اٹھے گا، کہ کون ہے جو یہ سب کچھ جان رہا ہے، کوئی ہے جو میرے خیالوں کو بھی جانتا ہے، کوئی ہے جو جانتا ہے کہ میں اچھا محسوس کر رہا ہوں، کوئی ہے جو جانتا ہے کہ میں اچھا محسوس نہیں کر رہا، کوئی ہے جو جانتا ہے کہ یہاں کسی نے چھوا ہے، کوئی ہے جو جانتا ہے کہ آپ کو غصہ آ رہا ہے۔،، کون جانتا ہے؟،، آہستہ آہستہ جیسے آپ جانتے چلے جاؤ گے تو خود بخود دونوں میں فرق معلوم پڑتا جائے گا جو ابھی نہیں ہے۔ جاننے والے میں اور جس کو جانا جا رہا ہے۔ آہستہ آہستہ آپ میں اور آپ کے ذہن میں فاصلہ بننا شروع ہو جائے گا۔ کسی بھی انسان میں سوچ اور ذہن کے لحاظ سے کوئی فرق نہیں اور اگر یہ فرق ہے تو اسکا فرق اسکے اپنے حالات کی وجہ سے ہے، بصورت دیگر انسان کا سب کچھ ایک جیسا ہے۔ فرق صرف اس طرح پیدا ہوتا ہے کہ کوئی کہیں پھنسا ہے، کوئی کہیں بھی نہیں پھنسا ہے۔ اب مغالطہ کیا ہے، مثلاً آپ نے بہت سی جگہ سے بہت کچھ پڑھ لیا تو یہ مغالطہ بن جائے گا، اسی لئے کتابوں کے علم کو علم کا مدفن کہتے ہیں، آپ اسی الجھن میں پھنس جاؤ گے اور اس سے آگے نہیں نکل سکو گے کہ فلاں نے اپنی تحریر میں یہ لکھا ہے اور یہیں پھنسے رہو گے۔ کرنا کیا ہے کہ آپ اپنے محسوسات اور جذبات پر غور کرو، آپکو جو درست لگتا ہے، وہی درست ہے، کسی کے

خیالات سے چپکے رہنے کی ضرورت نہیں،ان خیالات سے صرف فائدہ اٹھایا جائے اور بس،،،،، آگے بڑھ جائے۔آہستہ آہستہ آپ اپنا دھیان اس طرف موڑ دو جو یہ سب کچھ جانتا ہے۔۔۔وہ کون ہے؟۔۔ جو سب کچھ جانتا ہے۔دو خیالوں کے درمیان میں فاصلہ ہوتا ہے تو اس وقت کون ہوتا ہے؟۔کبھی آپ سوچ رہے ہوتے ہو اور کبھی نہیں سوچ رہے ہوتے،اس درمیان کے فاصلے میں کون ہوتا ہے ،کیونکہ اس وقت ہی جو ہوتا ہے وہی ان دو خیالوں کو جوڑ رہا ہوتا ہے،جو ان دونوں لمحوں کو جوڑ رہا ہے وہی ہی اس وقت ہونا چاہیے۔ہوش آیا جان لیا اور اس جان لینے کے بعد آپ اس کے ساتھ کیا کرتے ہو،،،وہ آپ کی ذہانت ہو گی،،،۔

بشکریہ (Sandeep Maheshwari)

اللہ حافظ

دعا کا طالب

ریاض مسعود

0333-4215416

ہدیہ

اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف ابراہیمی

ایک بار الحمد شریف + تین بار سورۃ اخلاص

برائے ایصال ثواب

والدین ریاض مسعود

استاد محترم سید ناظر حسین زنجانی شاہ

استاد محترم حضرت اکاش البرنی

استاد محترم علامہ محمد رفیق